

... ..

<p>...Sino America se veran ama- nades.</p>	<p>...Se vades como pahl ...A custao el kilol...</p>
---	--

































Remates Judiciales y Particulares

**ALBERTO MOLINA**

JUDICIAL. — Por orden del Sr. Jefe de Abogados, se rematará el sábado 14 de diciembre, a las 10 hs., en la sala de remates, el lote 10, de la zona 1, de la ciudad de Buenos Aires, que mide 100 metros de frente por 100 metros de fondo, y que se encuentra en la zona 1, de la ciudad de Buenos Aires, y que se encuentra en la zona 1, de la ciudad de Buenos Aires.

**Furst Zapiola y C.**

Remate de terrenos.

**El Hipódromo de Temperley**

1.679 lotes en 120 meses.

Los Domingos 22 y 29 de Diciembre, las 11.15 en punto, gran gala de ida y vuelta de los Señores Comisionados. Pidas planes con fotografías en Temperley en la calle Constitución, 10, en los terrenos en el Tallo, Mercado de Frutas (Avda. Pasa, 10) y en el Club de Tenis, Trinitario (Avda. Pasa, 10) y en el Club de Tenis, Trinitario (Avda. Pasa, 10) y en el Club de Tenis, Trinitario (Avda. Pasa, 10).

**Guerrico & Williams**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**Vicini e Iturrabarrena**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**EN ITUZAINGO**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**300 Terrenos**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**Base \$ 5 por mes**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**El Domingo próx.**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**Pidan planos**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**Asambleas**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**Dentaduras Postizas**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**"GERMINAL" BAR**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**Blancos de los Días**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**HAHN, ALVAREZ & Cia.**

Remate de terrenos.

Remate de terrenos.

**Competidores, Montas y Probabilidades**

Primera carrera.

Para grupos de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**4 AMURADA, 55 kilos, Jockey I. Leguizamón, es nuestro candidato**

Segunda carrera.

Para todo caballo de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**10 TRAPITO, 50 kilos, Jockey F. Delieuz, es nuestro candidato**

Tercera carrera.

Para potreros de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**7 VILLE D'AVRAY, 55 kilos, Jockey I. Leguizamón, es nuestro candidato**

Primera carrera.

Para grupos de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**8 BANISTER, 55 kilos, Jockey I. Leguizamón, es nuestro candidato**

Segunda carrera.

Para todo caballo de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**4 TAI - PE, 53 kilos, Jockey E. Canessa, es nuestro candidato**

Tercera carrera.

Para potreros de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**2 LION, 87 kilos, Jockey I. Leguizamón, es nuestro candidato**

Primera carrera.

Para grupos de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**6 SPAVENTO, 47 kilos, Jockey A. Vidal, es nuestro candidato**

Segunda carrera.

Para todo caballo de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**9 INVERNAL, 51 kilos, Jockey M. Reparez, es nuestro candidato**

Tercera carrera.

Para potreros de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**4 SIPO, 55 kilos, Jockey M. Acoeta, es nuestro candidato**

Primera carrera.

Para grupos de 4 años y más que no hayan ganado más de 15.000 pesos.

**Analisis y Comentarios de las Carreras Comunes**

Nada ha ocurrido del inesperado que nos obligue a modificar las probabilidades de las carreras comunes de mañana, así como la de la carrera de la tarde, pero como no se han producido aún las noticias que nos permitan hacer una revisión de las probabilidades, nos quedamos con las que hicimos ayer.

**Ejercicios Efectuados Hoy por los que Corren Mañana**

PRIMERA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

SEGUNDA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

**Ejercicios Efectuados Hoy por los que Corren Mañana**

PRIMERA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

SEGUNDA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

**Ejercicios Efectuados Hoy por los que Corren Mañana**

PRIMERA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

SEGUNDA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

**Ejercicios Efectuados Hoy por los que Corren Mañana**

PRIMERA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

SEGUNDA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

**Ejercicios Efectuados Hoy por los que Corren Mañana**

PRIMERA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

SEGUNDA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

**Ejercicios Efectuados Hoy por los que Corren Mañana**

PRIMERA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

SEGUNDA CARRERA. — S. SKT. STAIR con 2. Sols. 300 metros en 47" 10".

**CASTELAR HOTEL**

Av. de MAYO 1132. Buenos Aires.

200 habitaciones 200 baños.

Tome el copetín en su Bar.

Cene en su Restaurant.

**ARMENIO HOTEL**

Jueves 19 de Diciembre.

**GRAN FESTIVAL**

PATROCINADO POR LOS IMPORTADORES DEL

Champagne Veuve Clicquot Ponsardin

y de los Perfumes COTY

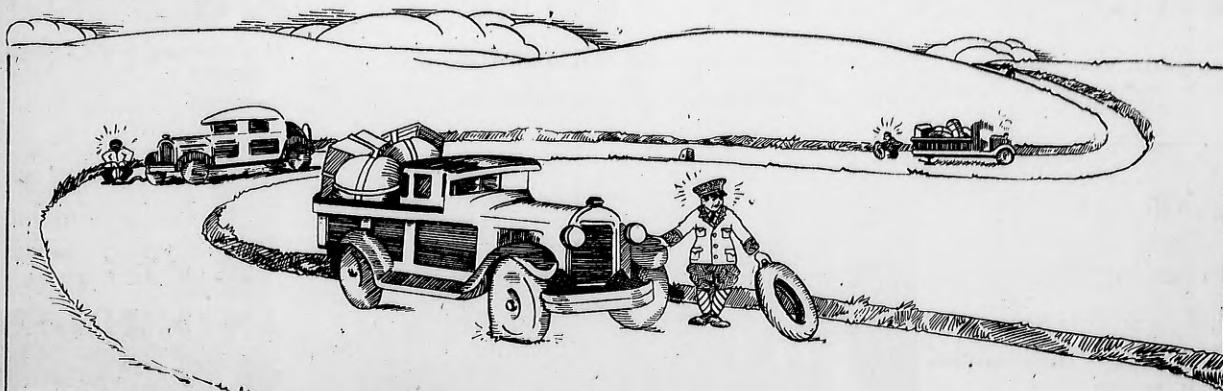
OBSERVIEMOS

EL CUARTO MODELO DE NUESTRA MURCÍA









# SUPERIORIDAD

Con cuánta seguridad marcha el poderoso camión, cargado a máxima capacidad, evitando los contratiempos que sufren los demás que no han tenido la previsión de usar neumáticos **FISK**, de reconocida resistencia y superioridad.

Pero esa superioridad, en sí, sola, no siempre sería una prueba definitiva, si no se estimaran sus causas, si no se averiguara el por qué: Si miles de industriales, comerciantes y empresarios de transportes, a fuer de buenos entendidos, han comprado y siguen comprando neumáticos **FISK Transportation**, — y los recomiendan calurosamente, — se debe, ante todo, a que les satisfacen, a que les producen lo que de ellos legítimamente esperan; en resumen: a que son superiores!

Y se explica fácilmente, pues tienen los **FISK**, entre otras características sobresalientes y exclusivas:

- 1) Construcción por procedimiento **ALL - CORD** (todo cordón), perfeccionado por **FISK**, consistente de fuertes cordones paralelos, de tensión perfectamente uniforme, acojinados enteramente en goma viva, de modo que ninguno se toca, conservando su elasticidad natural, y que eliminan absolutamente toda fricción y consiguiente recalentamiento interno del neumático, tan destructivo para éste;
- 2) La banda de rodamiento, de diseño científico y característico de **FISK**, que no ha sido superada;
- 3) El talón reforzado, en forma ingeniosa y única, mediante múltiples cables del acero más fino.

Esto explica, brevemente, la superioridad del **FISK Transportation**, que resulta, al final de cuentas, de

más kilometraje

# FISK











En el Speedway del Club  
Huracán Habrá Esta Noche  
un Interesante Festival

[illegible][illegible]

**Frutillas al  
vino  
CORDERO**

**SEA CON  
DELICIA/A/**

El próximo domingo a las 14 horas se llevará a cabo otro baile en honor de los jugadores de Béisbol Juvenil al que prometió, como los anteriores, ser sumamente interesante y veros muy concurrido.

La cancha de Golf de Miramar es una de las más hermosas del país.  
Para comodidad de los visitantes y sus familias se ha de construir un

# DORMY HOUSE

25 habitaciones, 122 de una cama y 6 de dos camas; 18 baños completos.

Servicio completo de restaurante... Procederá mediante el sistema de "buffet".  
A disposición de los visitantes.  
Festividad nocturna... Diversidad variada al mar.

## El "DORMY HOUSE" será inaugurado el 1° de enero de 1930

### BALNEARIO:

con bañeros en la playa y una lechería móvil para ración de emergencia.

### FEDIDO DE COMODIDADES:

Hacerlas directrices de una P. S. y tener en cuenta el movimiento de Comités del P. C. S. y el Departamento de Higiene y Sanidad.

Aspecto exterior del "Hormy House" construido en la rancho de Tirol de Miramar

**E**n el tren internacional partirán mañana para Chile los destacados aficionados Carmelo Saavedra

Leandro Martínez y Remigio Saavedra. Los dos primeros en salir a competir en esta tan importante carrera internacional de las 21 horas a correrse en Chile, el 23 de mayo, y el último irá en calidad de reserva, siendo probable que no participará en alguna prueba de su categoría. Los corredores citados van dispuestos a aprovechar todas sus energías, a fin de ganar la carrera, como afirmos en que lo lograrán su propósito, porque tratase de una prueba de resistencia, las condiciones excelentes. La pareja Carmelo Saavedra y Leandro Martínez, los dos grandes probabilidades para adjudicarse la prueba en 21 horas, son los favoritos de los especialistas para correr a la americana.

El chileno Remigio Saavedra, la revelación de la presente temporada, no ha logrado todavía su primer triunfo lucirse. Este tripulará como hasta ahora su fiat Alcyon, con el número 10, y el piloto loterado máquinas Thomann, no sólo en Chile, sino en otros países, donde ya varias han constituido el mencionado equipo, como es el caso de Argentina, en su primera carrera.

Los campeones infantiles de fútbol del club Gimnasia y Esgrima serán objeto de una distinción, consistente en un festival atlético.

Equitación, con el programa a  
 detalle damos a continuación:  
 Presentación de los componentes  
 a todos los equipos participantes.  
 Proclamación del 1.º y 2.º pue-  
 blo y entrega de premios.  
 Partido de duración de 20 min-  
 utos a sirena del cuadro campeón  
 y combinado.  
 Demostración de gimnasia  
 para todos.  
 Análisis académico de box en  
 el cine.  
 Análisis académico de florete y  
 de espada entre socios.

## Campeonato Infantil de Football

Como se ha anunciado, el domingo...

13 del oriente, a las 17 ho  
efectuad en el campo de de  
del club de Gimnasia y Es  
a. sec. Atletismo, la distribuci  
premios a los ganadores del cam  
onato infantil de football, ef  
ándose además del programa  
afortunadamente anunciado un par  
de football entre los teams  
valentes:  
**Campeones:** Herpández; Rod

G. Martínez.  
Suplentes: España, Barbagel  
Bonavía.

En Chacarita se  
Jugará Mañana un  
Buen Encuentro  
Profesores de Belgrano E  
enfrentará a Ch. Juniors

n mañana, en el campo de d  
rtes que los primeros poseen  
calle Humboldt 345, con el  
dirimir supremacía por la p  
ción de los puntos regulator  
correspondientes al torneo calim

El encuentro ha logrado despertar una expectativa entre los aficionados como consecuencia de la rivalidad existente entre los mencionados conjuntos, quienes cada vez que se ha tocado cotejar valores por campeonato oficial, han producido muchas sumamente movidas e interesantes.

ción de puntos, esperarán alegres y confiados a los adversarios que les ha tocado en suerte con el fin de poderse adjudicar una bonita victoria que servirá para mejorar su colocación dentro del cuadro de

Por su parte los muchachos defensores que el domingo primer corriente me, consiguieron d...  
ir los honores de la jornada co...  
gentino de Bánfield en el camp...  
deportes de estas últimas, bajará...  
la lla dispuestos a desplegar...  
ximum de sus energías a efecto...  
poder inclinar el triunfo a su...  
tor.

## Una Distinción

El presidente de la Asociación de Fútbol Amateur, Dr. Pignier, ha sido objeto de una distinción por parte de la Bolognese, cuya visita recibimos hace algunos meses.

La Sociedad Sportiva Bolognese, equipo de primera estuvo en nosotros, ha designado socios honorarios al presidente de la Asociación Amateur, Dr. Pignier.

Esta distinción, prueba por lo tanto, que no todos los footballers extranjeros que nos visitan olvidan las atenciones de que se los ha

**Peleará en el Parque Romano con Domingo Cicarelli, Medio Pesado Italiano**

[illegible]

Hace ya varios años que Alberto Escobar, un colombiano en una situación desfavorable, se encuentra en un país latinoamericano y ni aún la derrota que sufrió frente a Miguel Romániga disminuyó su interés por el carácter que antes y después de ella dejó performances estimables, en las que siempre aparece el carácter de las destacadas: una resistencia extraordinaria país la violencia de la que él mismo comportamiento siempre valiente.

Los mens sana de La Plata tendrán como adversario al equipo de Gerli cuya última performance de 6 a 0 frente a Estudiantes, merece

ría indicar  
que ese  
conjunto  
es de un  
poderío  
acentuado  
o por lo me-  
nos, que sus  
delanteros  
saben hacer  
suasos.

conquistó una victoria tan concluyente, no fue por cierto porque

**MORGADA**

Gimnasia y Egrima de La Plata, en su encuentro del domingo

quería rehabilitarse de su último contrate frente a Han Isidro y al sé presenta con todos sus elementos, el team de Gerli deberá emplearse a fondo si desea conquistar la victoria.

---

**Se Realizó una  
Demostración**

Entre las personas que se hallaban rodeando al desaparecido se pudo anotar los nombres de Luis

Maasaleiro, ingeniero Enrique Ariandini, ingeniero Eduardo Maasaleiro, Francisco Chiro, Guillermo Obanos, ingeniero Pablo Cantalejo, Marcelino Redondo, Miguel Guisasa, doctor Ezequiel Aravena y otros.

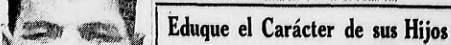
Ofreció la demostración el ingeniero Ariandini, quien hizo entrega de una medalla de oro al obsequiando como testimonio de las simpa-

## en Gimnasia y Esgrima

hoy a las 20 horas, una demostración a los asociados que representaron a la institución en los Campeonatos Nacionales de Ekvinox, sirviendo la misma circunostancia para efectuar un homenaje a los maestros de la sala.

**DIVORCIO**  
Absoluto, nuevo casamiento, traslado  
en Montevideo, sin pago adelantado:  
pida prospectos. — E. GICCA  
Corrientes 435

ESCRIBANIA DE REGISTRO  
**SCIURANO CASTAÑEDA**  
 Hipotecas en mensualidades  
 se constatan en el día.  
 RIVADAVIA 1381 — U. T. Mayo 1961



El desarrollo del carácter, basado en el desarrollo de las fuerzas espirituales. Enseñamos su nombre, apellido y dirección y lo recibirá a vuelta de correo. Hagamos números 20 crucifijos en latamolina, para fran-

Alberto Leches, el buen profesional peruano que reaparecerá en las físicas y nociones de boxeo, en las que puede ocurrir que resulte un especialista de capacidad para el mundo. Ciccarelli, en las regiones del entrenamiento que mantuvo en el fútbol, en esta materia, se reveló como un buen boxeador, algo que no se esperaba.

Y alguno de los ayudantes que se secundaron en su entrenamiento se expresan elogiosamente de sus aptitudes. Bien puede, pues, extrañarse acertadamente que nosotros

[illegible]

MAUZAN



término de la fiesta, mi cuerpo era un volcán...  
sajares, vinos, licores, cigarros... — Pero... gra-  
racias, ¡oh elixir maravilloso y cristalino que  
te la calma tan ansiada!... Mi estómago te debe  
la vida... »

la vida...—

# Sonic-Water

# BILZ

1990















PEREZ CÁRSARO DEL INVIERNO, ESTÁ DECIDIENDO QUE LLEGUE EL MES DE ENERO.

# Crítica

UNO DE LOS MÁS GRANDES TALLERES DE LA REPÚBLICA, EN LA CALLE DE MAYOR DE SAN CARLOS, EN BUENOS AIRES.



Y LUEGO, UNA VISTA QUE NO VE LA MARCHA DE QUE LLEGUE EL MES DE AGOSTO.

Teléfonos: Rivadavia, 6800.

El Diario de Buenos Aires Para Toda la República.

Sábado 14 de Diciembre de 1929

Vulgarización Cultural

## Aplicados sin Criterio, los Baños de Sol Pueden Resultar Funestos



**U**NA proporción considerable de público cree poder someterse a la cura de sol sin dirección médica alguna. A esto se deben numerosos accidentes fisiológicos, anotados por la prensa todos los veranos. En las playas de lujo, la exposición de los bañistas que toman sol al borde del agua es un espectáculo cada vez más generalizado. La moda ha sabido imponerlos. No hay en medicina términos que se presten a mayor confusión que los relativos a baños de aire, de luz y de sol.

**PARECEN** tan simples estos elementos para ocuparse de describirlos, que el error suele serles bien habitual.

**NUNCA** han engañado más las apariencias.

**CONVIENE** a nuestros lectores conocer científicamente el valor y aplicaciones de cada uno, para no ser víctimas luego de consecuencias desagradables.

**EL** baño de aire es la exposición de la piel al aire, causando una impresión de frescura agradable cuando su temperatura es inferior a 18°.

**EL** baño de luz o de sol, consiste en exponer la superficie cutánea a los rayos solares. Ocasionalmente sensación de bienestar y de calma. La temperatura causante de esta acción de reposo comienza a 18° y su límite máximo llega a los 40° en la Costa Azul, pero es inferior en los países húmedos y fríos.

**EL** baño de sol con sudación, es la exposición de la piel al sol, que da la sensación de calor ardiente y excitante, inundando de transpiración al cuerpo.

**APLICACIÓN** del baño de luz. — Debe tomarse con precauciones observando, metódicamente, cuatro tiempos:

La precaución o cuidados preparatorios.  
La aplicación o baño en sí mismo.  
La postación o cuidados consecutivos.  
La reacción o sea la impresión de bienestar experimentada como coronamiento del baño.

**EN** los casos generales, poca importancia adquiere el primer tiempo, revistiendo, en cambio, gran seriedad la reacción obtenida después del baño.

**PARA** asegurarse es preciso hacer un ejercicio que contribuya a calentar el cuerpo, ya sea gimnasia, marcha o simplemente introducirse en un aposento tibio o en la cama.

**LAS** precauciones particulares de estos baños tratan de evitar malos efectos en la piel y sobre el sistema nervioso.

**N**o es cosa sencilla, como se cree generalmente, tomar baños de sol o de luz. Para que sus efectos sean beneficiosos es preciso que el interesado se someta a un plan rigurosamente terapéutico, pues en caso contrario, pueden resultar hasta dañinos para la salud. En las indicaciones que damos a continuación, se hallará el medio práctico y sencillo de tomar baños de sol con provecho para el organismo y sin peligro de consecuencias funestas.

**LA** acción luminosa demasiado prolongada causa irritación cutánea, inflamación y a veces erupciones sobre todo el cuerpo. Igualmente ocasiona trastornos leves del lado nervioso, como dolores de cabeza, jaqueca, fatiga, agitación o un despertar de viejas dolencias.

**PARA** salvarse de una y otras, basta reglamentar desde el comienzo la duración del baño. Durante la primera semana se aumentarán en cinco minutos por día partiendo de diez como máximo destinada al baño inicial. Puede tomarse el baño de luz en posición extendida, sentado, inmóvil o en movimiento. En estado de reposo la acción del sol es naturalmente más poderosa. Cuando se está acostado en la arena o en una "chaise-longue", es necesario cambiar a cada instante la parte expuesta directamente a la luz y dar vuelta continuamente al cuerpo. Sin esta precaución los debutantes adquieren insulaciones aun con baños breves.

**PASADA** una semana se alargan insensiblemente las sesiones, dosificándolas de acuerdo con la susceptibilidad del sistema nervioso. No es extraño llegar a soportarlas agradablemente, luego, por espacio de algunas horas.

**EL** primer encuentro con el sol, la piel reacciona y al cabo de unos días se traduce por una pigmentación que se acentúa hasta darle un color habano. Las damas temían al principio por la frescura de su tez, pero la experiencia de que ese aspecto es pasajero, y la moda luego, vinieron a darles tranquilidad. La piel tostada, tiene un elemento de nutrición y de vigor favorable a la estética.

**EN** la práctica de los baños de sol, se aspira a broncearse como los árabes ya que el grado de pigmentación es proporcional a la robustez de cada cual.

**EN** su casi totalidad los enfermos soportan bien el baño de luz hasta 30°. Desde esta temperatura — al decir de los alemanes — empieza el baño de sol con sudación.

**EN** las playas de la Costa Azul se acostumbra el baño de luz "a la francesa", llamado así por ser habitual en aquel país. Los enfermos pasan su tiempo sin fatiga, en delicioso "far niente", tendidos sobre un colchón o en una "chaise-longue". Si

son fuertes, se pasean y se libran a una gimnasia higiénica, que les sirve de pasatiempo.

**MIENTRAS** se tome un baño, estando inmóvil, será de todo punto necesario precaverse de cualquier enfriamiento, recurriendo a fricciones o a ejercicios en caso de experimentar el más ligero cefalalgia.

**LA** piedra de toque para conocer si un baño ha sido bien tomado, está en la impresión de bienestar que se siente después de terminarlo.

**EL** público se figura generalmente que el baño de luz se toma siempre a pleno sol, cosa totalmente equivocada.

**SUCEDER** con frecuencia en verano, que el astro envía rayos demasiado ardientes para recibirlas sin inconveniente de manera directa.

**BASTA** con recoger su luz difusa. Para ello, se instala el paciente a la sombra bajo un árbol o de otro abrigo.

**CUANDO** la prolongada estancia de estas condiciones da un poco de frío se pasa un instante al sol para volver de nuevo a la sombra.

**JUNTO** a este baño de reposo existe otro, análogo, pero con movimiento; consiste en pasar lentamente alternando los pasos al sol y a la sombra. Esta marcha en zigzag hace que se denomine a esta forma "baño en acordeón".

**BARO** de sol con sudación. — En realidad puede compararse a un baño de vapor. Tal definición lo muestra enteramente distinto al baño de luz.

**EN** lugar de operar a la manera del agua, elevando calorífico, o de la luz que excita suavemente la piel, el calor intenso del sol hace transpirar más o menos rápidamente. Bajo esta influencia todo el organismo entra en un estado de superactividad funcional fuertemente notable. Al sudar abundantemente, realiza la eliminación de las toxinas orgánicas.

**TIENE**, pues, una acción más intensa que el baño de sol y comporta mayor trabajo y desgaste nervioso.

**LOS** bañistas sometidos a este baño sufren una apreciable fatiga, tanto en el sistema nervioso como en el corazón. Por eso los empiricos, evitan con razón aconsejarlos a sujetos reconocidamente débiles, y la consideran una aplicación enérgica digna de ser vigilada.

**NO** debe, pues, confundirse el baño de luz — aplicación tónica, diaria, conveniente a casi todo el mundo — con el baño de sol con sudación, de corta duración y aplicable excepcionalmente. Antes de someterse a este último, se requiere tener bien pigmentada la piel como una defensa contra los rigores del gran sol.

**LA** cabeza, en la sombra durante el baño, debe llevar una compresa de agua fresca, renovada constantemente. Es conveniente también el uso de lentes.

**EN** Alemania se provoca la transpiración en estos baños, envolviendo al sujeto en una frazada.

**INDICACION.** Favorable en numerosas enfermedades, el sudor no es aconsejable en otras como la tuberculosis y ciertas afecciones nerviosas donde puede traer debilitamiento general.

**EL** sudor es de buen augurio, a condición de ser natural. Prueba entonces que el organismo tiene la energía suficiente para eliminar sus toxinas no solamente por medio de los riñones y del intestino, sino por los poros de la piel. Pero obligando el cuerpo a transpirar artificialmente con envolturas, se le somete a una fatiga que es preferible no demandar.

**PARA** las personas nerviosas resulta delicioso un baño de aire después de la exposición al sol. Una loción general de medio minuto, sin fricción o pasar simplemente por el cuerpo una esponja o sábana húmeda, es la mejor manera de tornar la piel a su temperatura normal y descongestionar los centros nerviosos.

**ES** necesario no secar la piel después de humedecerla en cualquiera de ambas formas.

**ALGUNOS** enfermos prefieren un baño tibio o una ducha como refrigerante. Depende de la resistencia corporal de cada bañista. En ningún caso es prudente adoptar los baños de sol obedeciendo a propia inspiración. Es necesario el consejo del médico.

**ESPECIALMENTE** en el mundo de nerviosos que en vivimos en la época presente, es imprescindible recordar esta eterna divisa: "La medicina descansa enteramente en la observación".